

Bảng đặc tính vòng kinh và khi rụng trứng

Trong hành trình giúp đỡ sức khỏe hệ sinh sản của bạn nữ, việc chú ý đến đặc điểm của chu kỳ kinh nguyệt có thể giúp phát hiện những biểu hiện của một số vướng mắc sức khỏe. Cùng với chảy, việc làm bảng đặc điểm những ngày kinh nguyệt và khi rụng rụng có khả năng hỗ trợ trong vấn đề lập kế hoạch có bầu hoặc ngừa thai.

Chu kỳ kinh nguyệt là thời điểm từ ngày đầu tiên của kinh nguyệt tới ngày trước lúc bắt đầu kinh nguyệt tiếp theo. Thông luôn, chu kỳ kinh nguyệt kéo dài khoảng chừng từ 28 đến 32 ngày, nhưng mà có khả năng dao động từ 23 đến 35 ngày phụ thuộc đến thể trạng của mỗi người bệnh.

Lúc rụng trứng tiếp diễn giữa những ngày kinh nguyệt, luôn tiếp diễn khoảng chừng giữa ngày vật dụng 11 và thứ 21 đặc điểm từ ngày thứ nhất của chu kỳ trước ấy. Đây là lúc mà một trứng lớn lên từ buồng trứng và được giải phóng ra triệt để buồng trứng sẵn sàng để thụ tinh. Lúc rụng trứng luôn là thời gian tốt nhất để có thai tiếp diễn, vì thế việc theo dõi và hiểu về lúc rụng rụng có thể hỗ trợ trong vấn đề lập kế hoạch có thai hay ngừa thai.

Hệ bộ phận sinh sản của con gái

Để hiểu rõ về sự đổi thay trong chu trình kinh nguyệt, đầu tiên bạn nên hiểu rõ vận động của hệ sinh sản nữ. Hệ sinh sản này bao gồm những tình huống sau:

Tử cung: tử cung là khu vực nơi thuận lợi giúp giai đoạn hợp tử và là chỗ nuôi dưỡng đứa con trong suốt thai kỳ. Lớp niêm mạc tử cung, luôn còn được gọi là nội mạc tử cung, dày đến theo chu kỳ hàng tháng để chuẩn bị cho vấn đề trứng có thai và cung cấp môi trường giúp việc phát triển đứa con. Một điều kỳ diệu mà ít người bệnh biết là trước thời điểm có thai, tử cung chỉ có kích cỡ ví dụ một quả cam không to. Tuy nhiên, trong liệu trình cuối của thai kỳ, tử cung có thể lớn gấp tới 5 lần so mang kích cỡ trước tiên.

Buồng trứng: mỗi đàn bà có hai buồng trứng không to gọn, hình quả hạch, nằm hai bên của tử cung và là nơi lưu trữ trứng. Mỗi chị em phụ nữ được

tạo thành mang tằm một tới 2 triệu tế bào trứng, con số này không nâng cao thêm trong suốt đời. Mặc dù vậy, chỉ có khoảng chừng 400 tế bào trứng được giải phóng trong suốt tuổi sinh sản của chị em phụ nữ. Đa phần những tế bào trứng còn lại sẽ bị hấp thụ lại lên cơ thể, cho nên thời gian đến tuổi tắt kinh, mỗi con gái trung bình chỉ còn khoảng chừng 1000 tế bào trứng.

Ống dẫn trứng: mỗi ống dẫn trứng tương ứng với 1 buồng trứng ở mỗi bên của tử cung, chúng chịu trách nhiệm đưa trứng sau lúc phóng thích tới tử cung.

Cổ tử cung: cổ tử cung là phần mở ra từ tử cung và nối ngay tắp lự sở hữu âm đạo.

Âm đạo: là con đường kết nối từ tử cung xuất cùng với cơ thể.

Bảng tính những ngày kinh nguyệt và thời gian trứng rụng

Chu kỳ kinh nguyệt trung bình kéo dài tằm 28 ngày, mặc dù vậy, độ dài này có thể biến đổi trong phạm vi từ 23 tới 32 ngày. Ngày thứ 1 của vòng kinh, được nhận ra thông qua việc bắt gặp máu vùng kín, luôn được coi là điểm khởi đầu của 1 chu kỳ mới. Đa số phụ nữ có chu kỳ kinh nguyệt đều đặn, nghĩa là mỗi chu kỳ của họ cải thiện trong một tằm thời gian hầu hết thí dụ nhau.



Một số đàn bà có thể trải qua sự thay đổi về độ dài những ngày kinh nguyệt, việc đó cũng là điều hoàn toàn bình thường. Mặc dù vậy, ví như

chu kỳ kinh nguyệt kéo dài hơn 1 tuần trong nhiều lần tháng hoặc giả dụ có sự biến mất chu kỳ, bạn cần phải tới trung tâm y tế để được thăm khám và vận dụng ý kiến của các bác sĩ về sức khỏe sinh sản để nhận được sự hỗ trợ sớm.

Đối với đàn bà có tính mệnh bình hay, những ngày kinh nguyệt hay kéo dài từ 28 đến 32 ngày. Tuy nhiên, có các trường hợp bị bệnh kinh chào, thời gian mà vòng kinh cải thiện hơn 35 ngày, thậm chí một số bạn gái chỉ có 3 - 4 chu kỳ kinh trong 1 năm.

Việc đặc tính toán chu kỳ kinh chào hay phức tạp bởi khi trứng rụng không dễ xác định.

Vì vậy, biện pháp đặc điểm những ngày kinh nguyệt chỉ sử dụng trong trường hợp có chu kỳ kinh đều.

Để tính toán chu kỳ kinh nguyệt, cần theo dõi trong chừng khoảng 3 - 4 tháng để ghi nhận số ngày mà chu kỳ trở lại. Giả dụ số ngày của chu kỳ không đổi thay nhiều lần thì kết quả sẽ chính xác hơn.

Giải pháp đặc điểm những ngày kinh nguyệt cụ thể ví dụ sau:

- Ngày bắt đầu của chu kỳ là ngày trước tiên bắt gặp kinh nguyệt.
- Lúc hành kinh cải thiện khoảng chừng 1 tuần.
- Ngày đồ vật 14 - 15 kể từ ngày bắt đầu có kinh là khi dự kiến rụng trứng. Đối với nữ giới muốn có bầu, nên sinh hoạt đến tầm ngày trang bị 12-16 quanh thời điểm rụng trứng bởi đây là lúc dễ thụ tinh nhất.
- Nếu trứng không nên mang bầu, nó sẽ mắc phải thoái hóa và niêm mạc tử cung sẽ bắt đầu bong tróc để chuẩn gặp phải giúp vòng kinh mới.
- Các giai đoạn trong những ngày kinh nguyệt tương ứng sở hữu sự thay đổi của các hormone trong cơ thể.
- Những ngày kinh nguyệt và ngày rụng trứng có mối hotline mật thiết. Nếu chu kỳ kinh nguyệt của chị em phụ nữ đều đặn, vấn đề tính toán ngày rụng trứng cũng trở nên dễ dàng hơn nhiều.
- Để tính ngày rụng trứng dựa vừa rồi vòng kinh, trước hết nên theo dõi độ dài của những ngày kinh nguyệt. Ngày rụng trứng được đặc điểm theo công thức sau: uổng ngày cuối cộng của vòng kinh và trừ đi 14 ngày.

Đó là cụ thể:

Trường hợp chu kỳ kinh nguyệt cải thiện 28 ngày, thì ngày rụng trứng sẽ là ngày đồ vật 14 ($28 - 14 = 14$).

Nếu những ngày kinh nguyệt kéo dài 32 ngày, thì ngày rụng trứng sẽ là ngày trang bị 18 ($32 - 14 = 18$).

Công thức này tương đối chuẩn xác đối với những nữ giới có chu kỳ kinh đều đặn. Mặc dù vậy, giả dụ chu kỳ kinh biến đổi 1 biện pháp đột ngột hay to hơn một ít, nữ giới cần thiết theo dõi thêm để xác định khi rụng trứng. Điều này cần thiết giúp bạn dùng cách ngừa thai hoặc nâng cao khả năng thụ tinh.

Con gái có khả năng tham khảo bảng đặc điểm chu kỳ kinh nguyệt để quyết định ngừa thai hay quyết định thụ tinh theo ý muốn. Mặc dù vậy, phương pháp này không giữ gìn hiệu quả cao trong việc tránh thai.

Trong trường hợp cần thiết có phương pháp ngừa thai an toàn hơn, việc sử dụng bao cao su là lựa chọn được khuyến khích.

Bảng tính vòng kinh và thời gian rụng trứng

Vòng kinh như nào là bình thường?

Vòng kinh luôn được đặc tính từ ngày thứ nhất bắt gặp của kinh nguyệt tới ngày bắt đầu của chu kỳ tiếp theo, thường là trong tầm từ 28 đến 30 ngày. 1 chu kỳ ngắn, lặp lại 1 phương pháp đều đặn dưới 21 ngày hoặc dài hơn từ 32 đến 35 ngày cũng được xem là bình thường.

Độ dài của 1 chu kỳ thường là từ 3 tới 5 ngày, song cũng có thể cải thiện từ 2 đến 1 tuần mà vẫn được xem là chấp nhận được. Dù, trường hợp hành kinh quá 7 đến 10 ngày, song số lượng huyết kinh chảy siêu ít, thì vẫn được xem là bình hay.

Có khả năng có các sự biến đổi nhỏ giữa những chu kỳ, điều đó hay được coi là bình thường. Như là, nếu chu kỳ kinh tháng trước của bạn là 28 ngày và chu kỳ kinh tháng dưới lại là 30 ngày, thì việc đó vẫn nằm trong phạm vi bình hay. Đôi khi, vì căng thẳng hoặc bệnh tật, vòng kinh tại đàn bà có khả năng gặp phải trì hoãn và không cần quá căng thẳng ví như bạn mắc phải lỡ một chu kỳ. Mặc dù vậy, bạn cần thiết thăm chuyên gia ví như bạn rất hay gặp phải những biến đổi chu kỳ cải thiện hơn 40 ngày hay lâu hơn mà không mang bầu.

Chu kỳ kinh nguyệt như nào là bất thường?

Chu kỳ kinh nguyệt tại mỗi cơ thể nữ giới là không giống nhau. Trong một vài tình huống, khi chảy kinh chỉ kéo dài từ hai đến ba ngày, trong quá trình ở những người bệnh khác có thể cải thiện đến bảy, tám ngày hay thậm chí là lâu hơn. Thời gian gặp các biểu hiện bất luận thí dụ vậy, bạn nên tới bệnh viện để được thăm khám, nhận ra nguyên nhân và nhận điều trị kịp thời.

Hiện tượng rong kinh, lúc kinh rất nhiều lần và cải thiện hơn bảy ngày, được xem là bất hay, cảnh báo tính mệnh hệ sinh sản. Rong huyết là tình trạng chảy máu kéo dài hơn bảy ngày tuy vậy không tuân thủ chu kỳ. Ví như rong kinh cải thiện hơn 15 ngày, nó có khả năng vươn lên là rong huyết và được gọi là rong kinh - Rong máu, một câu hỏi có khả năng tạo ra những ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe. Cho nên, lúc nhận biết những dấu hiệu này, phụ nữ nên đến trung tâm y tế để xác định căn nguyên và nhận chữa kịp thời.

Cường kinh là mức độ số lượng huyết kinh chảy nhiều và kéo dài nhiều lần ngày, gây ra biến mất máu nhiều lần và có thể ảnh hưởng đến tính mệnh của chị em phụ nữ. Trái lại, thiếu kinh là tình trạng mà số lượng máu kinh ra ít và không cải thiện, hay chỉ cải thiện trong 1-2 ngày.

Hy vọng nội dung bài viết đã từng cho bạn hiểu kỹ hơn về hệ cơ quan sinh sản tại chị em phụ nữ và bảng tính vòng kinh và thời điểm rụng trứng. Từ đây có thể lập kế hoạch giúp đỡ tính mệnh sinh sản của bản thân hiệu quả nhất.

Bạn có biết:

- <https://gialai.gov.vn/Lists/PhanAnhKienNghii/Attachments/171/55630194.pdf>
- <https://klp.com.tr/inc/uploads/userfiles/files/medical/55629854.pdf>
- <https://xettuyen.hnmu.edu.vn/FileManager/Upload/files/55629291.pdf>
- <https://www.tour-beijing.com/ckfinder/userfiles/files/55631496.pdf>
- <http://mamnonkimchung.hoaiduc.edu.vn/ckfinder/userfiles/files/55629726.pdf>
- <http://www.intraland.com.au/assets/media/files/55631710.pdf>